

12.060 Štefanská sekaná pečienka

100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	2,50	2,50
bravčové pliecko	3,50	3,50	4,00	4,00	4,50	4,50	5,50	5,50
sendvič	0,80	0,80	1,20	1,20	1,30	1,30	1,50	1,50
soľ	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15	0,20	0,20
vajcia	9	0,45	11	0,55	14	0,70	17	0,85
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
mlieko	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00
vajcia	16	0,80	20	1,00	25	1,25	32	1,60
strúhanka	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80	0,90	0,90
múka sójová	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
cesnak	0,05	0,04	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
múka hladká	0,15	0,15	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40
hmotnosť porcie v g	65		85		110		125	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyje vcelku, osušíme, zomelieme spolu so sendvičom, ktorý namočíme v mlieku. Pridáme vajcia, očistený, prelisovaný cesnak, soľ, sójovú múku, majorán, strúhanku a dobre premiešame. Formujeme rolády, ktoré plníme vajcami uvarenými na tvrdo. Pripravenú roládu dáme do vymasteného pekáča a upečieme. Počas pečenia podľa potreby povrch rolády polievame výpekcom. Upečené mäso krájame na porcie, šťavu zaprášime múkou opraženou nasucho, zalejeme vodou, dochutíme soľou, varíme ešte 20 minút. a precedíme.

Príloha: varené zemiaky, zemiaková kaša, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	Vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
	kJ	kcal								A	B ₁	B ₂	C	E
A	766	18	11.9	10.5	1.8	10.	0.4	31.1	1.4	0.03	0.2	0.1	0.1	2.1

B	103 6	4 24 9	9 15,0 4	13,8	3,1	0 15, 5	0,6	42,0	1,8	6 0,04 5	0,2	0,2	0,3	2,5
C	124 0	29 8	17,5 8	17,2	4,3	17, 7	0,7	46,6	2,1	0,05 6	0,2	0,2	0,3	2,9
D	150 6	36 1	20,5 4	21,5	5,5	20, 9	0,8	59,4	2,5	0,07 0	0,3	0,3	0,4	3,5